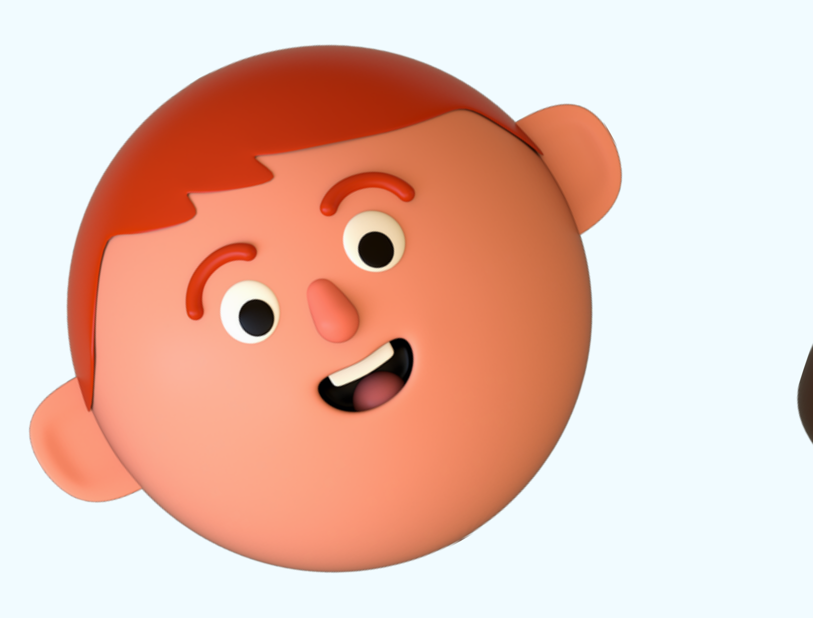
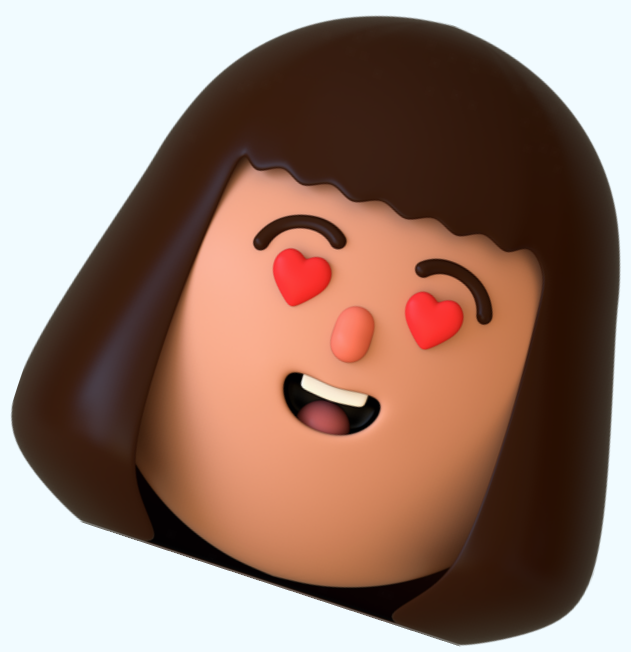
THANK YOU

Diario de Gratitud

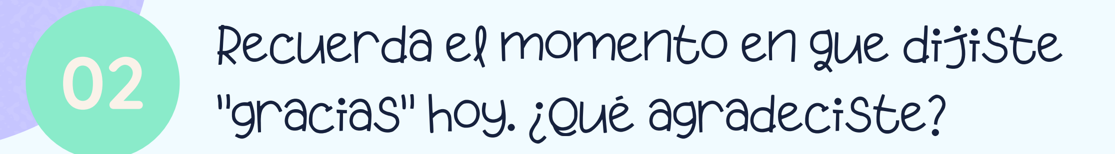






2 pasos para la gratitud con atención plena

01 Primero, observa. ¿Cuántas veces dijiste "gracias" hoy? ¿Cómo te sientes cuando expresas agradecimiento?



02 Recuerda el momento en que dijiste "gracias" hoy. ¿Qué agradeciste?





Fecha: ______________________

Hoy me Siento:

____

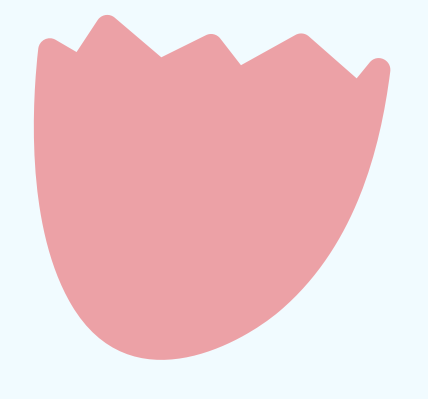
Tres cosas que agradezco:

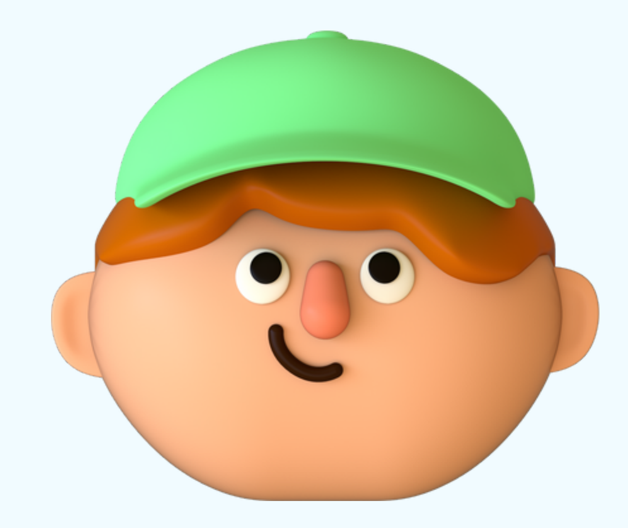
1 ______________________

2 ______________________

3 ______________________

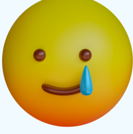






Fecha: ______________________

Hoy me Siento:

     ______________________

____

____

Tres cosas que agradezco:

1 ____

____

____

2 ____

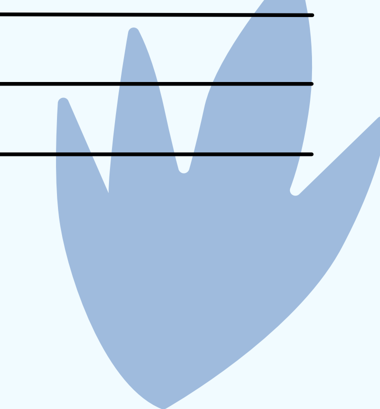
____

____

 ____

____

____





Fecha: ____________________

Hoy me siento:

____

____

____

Tres cosas que agradezco:

1. ____________________

____

____

2. ____________________

____

____

3. ____________________

____

____



Fecha: ______________________________

Hoy me Siento:

____

____

____

Tres cosas que agradezco:

1 ______________________________

____

____

2 ______________________________

____

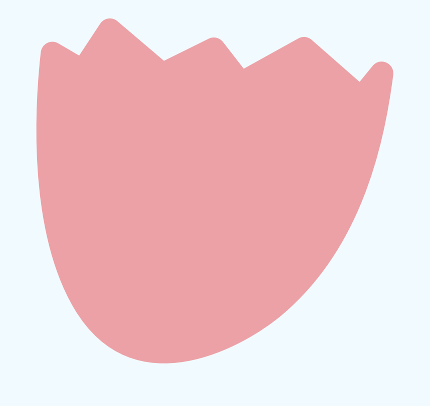
____

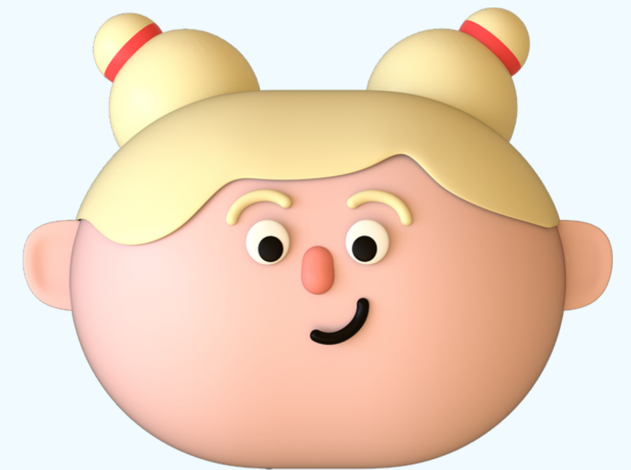
3 ______________________________

____

____

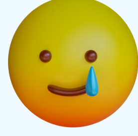
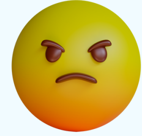






Fecha: ______________________

Hoy me Siento:

     ______________________

____

____

Tres cosas que agradezco:

1 ____

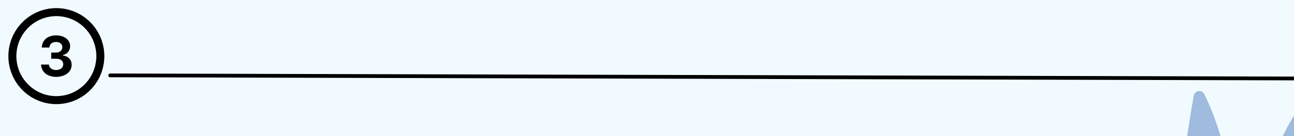
____

____

2 ____

____

____

3 

____

____



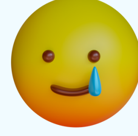






Fecha: ______________________

Hoy me Siento:

     ______________________

____

____

Tres cosas que agradezco:

1 ____

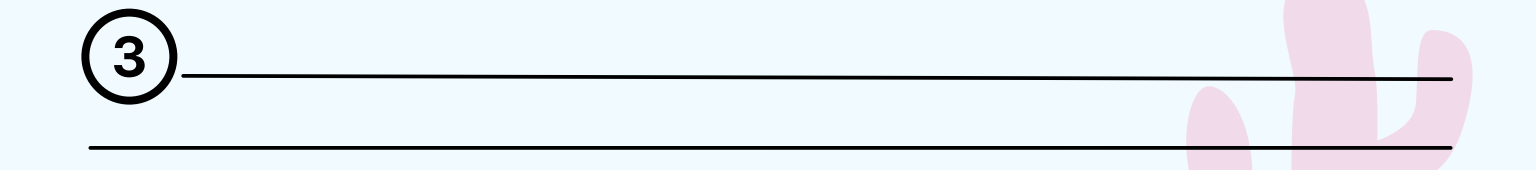
____

____

2 ____

____

____



____

____

